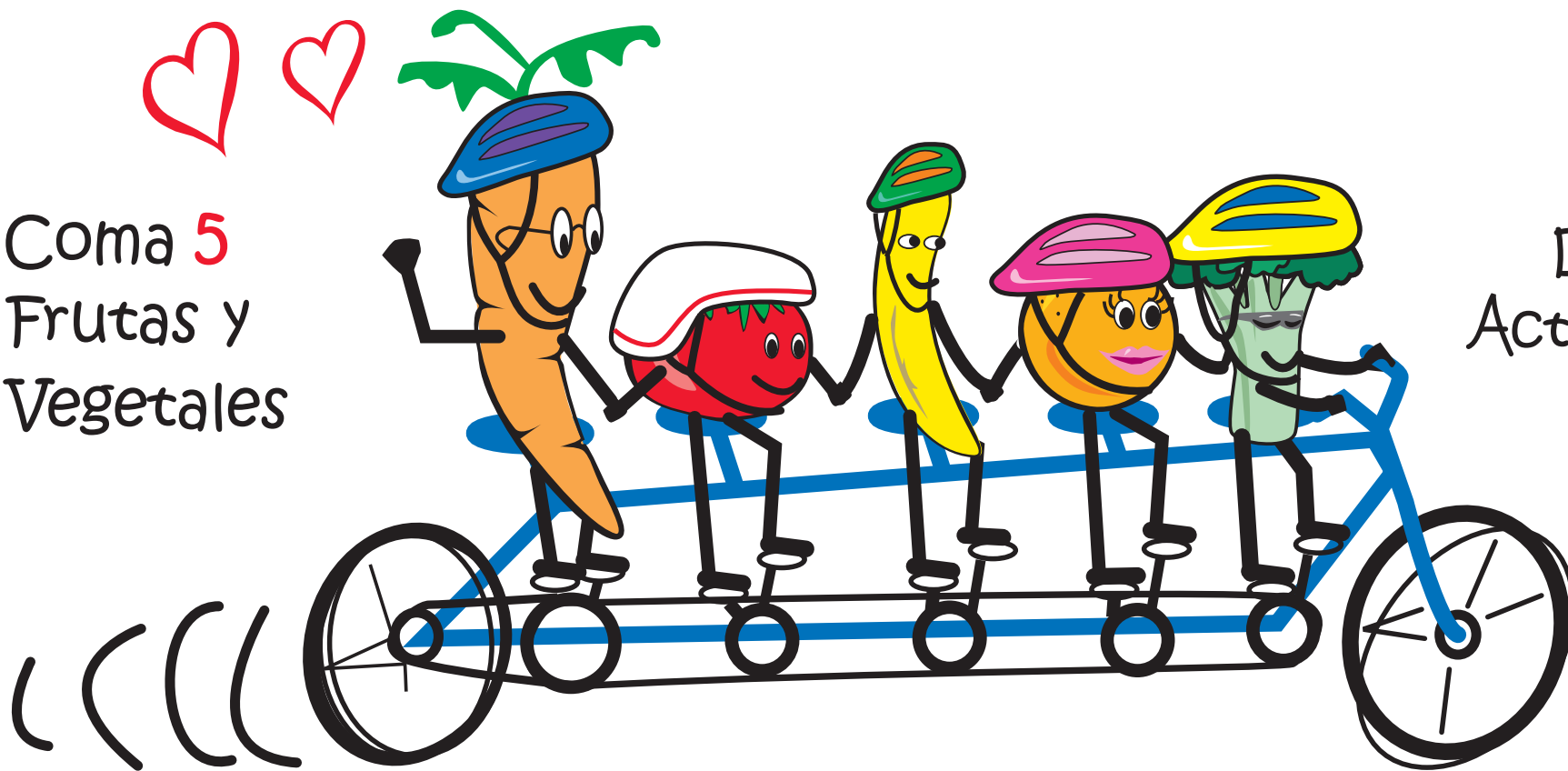


Es Divertido Ser Saludable



Coma 5
Frutas y
Vegetales



Disfrute
Actividades
Físicas

Todos Los Días



Para más información acerca de nutrición, llame 1-800-696-9644

Un mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California auspiciado por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos.
Esta es una institución proveedora de oportunidades iguales.

¿Como puede ayudar a mi familia a “Diviertase y Tenga Salud?”

Ponga un circulo alrededor de las siguientes cosas saludables que su familia puede hacer.

COMIENDO SALUDABLE

- Sirva 3 comidas y de 1-2 bocadillos a tiempos regulares todos los días. Sirva agua entre las comidas y los bocadillos.
- Desayune todos los días.
- Planee que comidas y cuando su niño va a comer. Permite su niño a decidir la cantidad que va comer. Fuera de vista, fuera de mente
- Sirva 5 frutas y verduras diario
- No trae comida que no es saludable a la casa.
- Coma comida hecho en la casa junto con la familia.
- Sirva leche reducida en grasa (Leche entera para niños menos de dos años.
- No bebe mas de 6 onzas de jugo diario.
- No compre bebidas artificiales o sodas.
- Quite el biberon al año.

EJERCICIO Y ALEGRÍO

- Muestra a los niños como ser saludable. Coma bien, diviertase y haga ejercicios.
- No use TV, video y computadores más de 2 horas diario.
- Apague la televisión o cualquier distracción cuando está comiendo.
- Planee 30-60 minutos de ejercicio para la familia diario.
- Cante, baile, o respire profundamente para relajar durante el día.
- Trae alegría y risas a su familia con una actitud positiva.



VIDA BALANCIADA Y SALUDABLE

- Evite alcohol, drogas, y tobacco
- Ofrezca amor en vez de comida cuando el niño este triste..
- Discute sus sentimientos como enojo y tristeza.
- Limpie los manos frecuentemente. Mantenga una casa limpia, organizado y seguro.
- Planee a descansar para un rato cada día.
- Coloque los cintos de seguridad en el coche. Ponga un casco (helmet) cuando monta una bicicleta.
- Practique teniendo límites apropiados.



CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES
WIC is an equal opportunity program